

周 课程	教练建议	第1课	打卡	第2课	打卡	第3课	打卡
第1周 步伐	“拖着脚慢跑”技巧： 挺胸、手臂摆动范围小、小碎步、不要太高膝关节、尽量不要跳起。 重心放在脚掌中前部、跑走之间过渡平稳。	跑1min；走2min。 共做8次。		跑1min；走2min。 共做6次。		跑1min；走2min。 共做7次。	
第2周 建立基础	重温步伐轻盈放松的感觉。	跑2min；走2min。 共做7次。		跑1min；走2min。 共做7次。		跑2min；走2min。 共做6次。	
第3周 增加时间	肩膀保持笔直和放松，手臂向后舒适地划动、放松地向前摆动，手肘保持在身体两侧。 注意节奏和步伐。	跑3min；走2min。 共做7次。		跑2min；走2min。 共做6次。		跑3min；走2min。 共做6次。	
第4周 轻松恢复周	享受轻松。 继续保持放松和舒适的步伐。	跑3min；走2min。 共做6次。		跑2min；走2min。 共做5次。		跑2min；走3min。 共做6次。	
第5周 拖着脚慢跑	一定要慢。注意感觉自己的呼吸。 “拖着脚慢跑”比以前更加重要。	跑3min；走1min。 共做9次。		跑2min；走1min。 共做8次。		跑3min；走1min。 共做8次。	
第6周 增加训练量	坚持。 控制好姿势和步伐，在必要的时候慢下来以免受伤。	跑5min；走1min。 共做7次。		跑3min；走1min。 共做7次。		跑3min；走1min。 共做10次。	
第7周 训练过半	5000米距离的训练测试。 保持放松，步伐保持一致。 注意力集中到手臂的运动上。	跑10min；走1min。 共做4次。 或5000米。		跑4min；走1min。 共做6次。		跑5min；走1min。 共做7次。	
第8周 轻松恢复周	休息和恢复周。	跑10min；走1min。 共做4次。		跑3min；走1min。 共做7次。		跑5min；走1min。 共做6次。	
第9周 回到训练中	保持自信、强健和放松。 让手臂控制你的节奏。 要让步伐缓慢，跑步者能够交谈。	跑10min，走1min； 跑15min，走1min； 跑20min，走1min； 跑10min。		跑5min；走1min。 共做6次。		跑10min；走1min。 共做4次。	
第10周 漫长的一周	习惯冲击和距离。 保持动力，以微笑来疲劳作斗争。	跑10min，走1min； 跑20min，走1min； 跑30min。		跑10min；走1min。 共做4次。		跑20min，走1min； 跑15min，走1min； 跑10min。	
第11周 树立信心	保持足够睡眠、膳食平衡； 喝足够的水。 带一个水瓶，随时补充水分。	跑40min，走1min； 跑20min。		跑10min；走1min。 共做4次。		跑20min，走1min； 跑15min，走1min； 跑10min。	
第12周 轻松的一周	重要的恢复周。 对自己有信心，把最好的状态留住。	跑50min。		跑10min；走1min。 共做3次。		跑15min，走1min； 跑15min，走1min； 跑10min。	
第13周 祝贺	迈向荣耀的时刻。	跑40min。		跑10min；走1min。 共做3次。		10公里， follow your feeling, enjoy, not too fast!	